

ПАМ'ЯТКА ВИКРИВАЧУ:

ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНУ РІВНОВАГУ

01.

Визнайте нормальність своїх реакцій

Тривога, страх, сумніви або навіть злість — природні реакції на стресову ситуацію. Ви не «слабкі» — ваша психіка реагує на ризик.

02.

Дотримуйтесь базового режиму

Сон, харчування, рух — це фундамент стабільності. Навіть коротка прогулянка або регулярний сон вже знижують рівень стресу.

06.

Підготуйте «план безпеки»

Заздалегідь продумайте, що робити у разі тиску чи загострення ситуації. Це знижує тривожність і дає відчуття контролю.

Зміцнюйте внутрішню опору

Нагадуйте собі, чому ви це зробили. Ваші цінності (справедливість, чесність) — це джерело сили, а не слабкості.

03.

Використовуйте техніки заспокоєння

Прості методи: повільне дихання (4 секунди вдих - 6 видих), фокус на відчуттях тіла, «заземлення» (назвати 5 речей, які бачите).

05.

Уникайте імпульсивних рішень

У стані сильного стресу легко зробити кроки, про які можна пошкодувати. Давайте собі паузу перед важливими діями.

04.

Не ізолюйтесь

Підтримка — ключова. Звертайтеся до близьких або довірених людей. Якщо є можливість — поговоріть із психологом.

